

Füsioterapeut Martin Toht tõi Eestisse uue ravimeetodi

Täpselt nädal tagasi (08.05 2012.a) rääkis telesaates Ringvaade Anu Välbale ja Marko Reikopile uuest ravimeetodist ja selleks kasutatavast seadmest Martin Tohti Füsioteaapia OÜ omanik füsioterapeut Martin Toht. Mehel, kes ehk kunagi teeb Jõgevast Eesti füsioteraapia-pealinna käis külas ka Terviseleht.

Kuidas telesaatesse üldse sattusite ?

„Lugu algas täitsa huvitavalt. Anu Välba helistas mulle ja kutsus mind jaanuaris Ringvaade otseetrisse taastusravispetsialistina soojendustekke ja kotte kommenteerima – kas need on ikka kõigile ohutud. See oli kaks tundi enne saate algust ja ma poleks Jõgevast sedavõrd ruttu Tallinna jõudnud, seekord ütlesin küll ära, kuid lubasin hiljem rääkida ühest ainulaadsest teraapiast Eestis.

Nüüd saigi mõte teoks.

Teraapialaud, mida oma erakabinetis klientide ravimiseks kasutate, on praegu ainus kogu Eestis. Millised on selle teid „telestaariks,, teinud füsioteraapiainstrumendi idee ja töötamise põhimõtted?

„See terves Eestis ainulaadne manuaalteraapialaud kannab nime „ManuThera“ ja sellel saab läbi viia huvitavat ravimisviisi nimega „flexion-distraction“ teraapia. Teraapia on sedavõrd uus, et sellele eestikeelne vaste veel puudub. Kui sõnasõnalt tõlkida, siis „flexion“ on painutus, ning „distraction“ pikisuuunaline venitust. Selle meetodiga saab mõjutada alaselja ja kaela piirkonna diske, pidurdades nende kulumist ja parandades ainevahetust, hoides sellega ära nii mõnedki seljaoperatsioonid ning vähendades haiguslehel olemise aega. Lisaks diskidele saab parandada pinges lihaste verevarustust, vähendada valusid, suurendada selja liikuvust, venitada lülisamba kõverust ehk skolioosi sirgemaks. Eriti toonitaksin võimalust lülisamba süvaosade mõjutamiseks kuni diskideni välja. Laual on võimalik mõjutada nii alaselja-, rindkere ja kaelaosat. Abi saab kaela- ja peavalu ning õlavöötme pingete korral. Uuel seadmest ja meetodikal on parem efekt kui senistel ravimisviisidel.

Mis ajendas teid ManuTherat ostma?

„Soovin alati anda inimesi ravides endast parima, kasutades selleks parimaid vahendeid ja meetodeid, mis on välja mõeldud ja mida oskan. Esmakordselt kuulsin lauast 2009a, kui selle üks väljatöötajaid soomlane Timo Rantala pidas Eestis alaselja probleemide ravimisest koolitust, mainides lauda kui suurepärase võimalust diskide mõjutamisel ja seljavalude vähendamisel. Pool aastat hiljem, kui Rantala tuli teistkordselt koolitust läbi viima, oli tal see imelaud ka juba kaasas. Nägin, et see on väga hea abivahend, superhea terapeudi käepikendus. See laud oli minu unistuste teraapiavahend. Pool aastat tagasi sain tänu Ettevõtlike Arendamise Sihtasutusele „ManuThera“ endale ka osta. See laud kergendab oluliselt minu tööd, muutes ravi kordades efektiivsemaks ja võimaldab ravida keerulisi terviseprobleeme. ManuThera lahendab ühe taastusravi kitsaskoha Eestis: see on uus, ohutu ja efektiivne teraapia nimmediskide raviks“.



Kas selle teraapiaalaua omamiseks oli vaja läbida mingeid koolitusi?

„Et seda lauda osta, peab Soomes läbima spetsiaalse ManuThera koolituse. Tihti sellest ei piisa, kasulik on käia ka erinevatel manuaalteraapia ja ortopeedilise ostopaatia koolitustel. Siis oskad testida inimese neuroloogiat, lugeda röntgenpilte ja omandad muidki professionaalseid teadmiseid ja oskusi.

Mõned näited haigustest, mille puhul flexion-distraction ravi aitab?

„Abi saavad inimesed, kes kannatavad erinevate alaselja, rindkere- ja kaelavalude ning lihaspingete käes, kellel on pea- ja kaelavalud, kätesuremine, selg kõver... Diagnoosid, mille puhul võib lauast abi olla: skolios (lülisamba kõverdumine), müalgia (lihavalu), tservikalgia (kaelavalu), diski prolaps (lülivaheketta väljasopistumine) ja muud diski probleemid, spondüloos (lülisamba kulumine)... Nimekiri on pikk. Enne kui „ManuThera“ ravima hakatakse, uurib terapeut klienti põhjalikult eelnevate traumade, tööasendite, haiguste jms suhtes, vaatab röntgen- ja kompuuterpildid üle. Teeb erinevaid neuroloogilisi, ortopeedilisi ja lihasteste. Alles siis hakatakse ravima. Ei saa ju ravida, kui ei tea, mida ravida!“

Kas on võimalik selle lauaga ka seljaoperatsioone ennetada?

„„ManuThera“ on paljudel juhtudel võimalik seljaoperatsioone vältida. Kõigepealt: kui teha seda teraapiat profülaktiliselt, venitades ja pehmendades pinges lihaseid, parandades lülisamba liikuvust ning diskide ainevahetust ja teete spetsiaalseid harjutusi, siis suure tõenäosusega elate seljavaludeta ning diski probleemideta kõrge vanuseni. Juhul kui on tekkinud diski probleemid (diski kõrguse vähenemine või prolaps), siis saab tihti ka nendele probleemidele lahenduse. Seljaoperatsiooni on vaja vaid harvadel juhtudel teha. Seetõttu: hoides oma selga sellel laual profülaktiliselt töökorras, hoiate ära hilisemad haiguslehel olemised ning tõsisemad seljavalud ja operatsioonid“.

Mis otstarbeks on teie kabinetis lülisamba mulaaž?

„See on inimese lülisammas täies pikkuses. Kasutan seda näitliku abivahendina seletamiseks, mis asjad on disk, diski prolaps, selja närvid, kust need kulgevad ja kuhu närv võib kinni jääda, selja kõverused...“

Ja samuti võib siin märgata ühte iseäralikku rihma.

„See on spetsiaalne kaela traktsiooni- ehk pikisuunalise venitamise rihm, mis on välja töötatud ortopeedilise ostopaatia koolkonnas. Sellega saab ravida kaelapiirkonna probleeme. Näiteks kui kaela piirkonna diskid on kulunud, saab selle rihmaga nende ainevahetust stimuleerida. Kaela- ja peavalude korral ning diskide kulumise ja lülide vale asendi ravimise on see rihm väga tähtsal kohal. Seda protseduuri tehakse vastavalt vajadusele, sõltuvalt sellest, kui palju diskid on kulunud.

Mitu korda peab patsient flexion-distraction teraapias käima ?

„See sõltub väga palju tema tervisprobleemist. Tavaliselt 5-15 korda. Tuginedes teiste riikide teaduskirjandusele, on keskmine ravikordade arv 12, ravi tehakse 2 korda nädalas. Ravikuur on seega 1-1,5 kuud pikk.

Milline on üldse Eestimaa inimeste tervislik seisund füsioterapeudi vaatevinklist ?

„Nii selja- kui kaelaprobleeme esineb järjest rohkem, sest inimesed on üha enam istuvas tööasendis, palju just kontoritöötajad ja kooliõpilased. Liikumist jääb vähemaks. Nii muutub lihas staatiliseks, tekivad diskiprobleemid. Autojuhtidel, liinitöötajatel, ja need, kes teevad pidevalt sama liigutust (näiteks õmblejad), esineb väga tihti nii alaselja kui ka kaeladiskide kulumist, selja-, kaela- ja peavalusid. Sportlastel on oht teatud lihasegrupe üle treenida. Öeldakse, et 80 protsenti inimestest kogeb aasta vältel tugevat seljavalu episoodi. Seega praktiliselt igäüks meist on mingi aja seljavaluga kimpus. „

Te räägite nagu arst, kuid arstiks te õppinud pole ?

„Lõpetasin 2008 aastal Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna magistrantuuri füsioteraapia erialal. Õpingud kestsid 5 aastat. Kuigi see eriala võiks kuuluda arstiteaduskonda, õpetatakse seda kehakultuuri teaduskonnas.

Huvi tekkimist selle eriala vastu soodustas paljuski gümnaasiumiaegne tegelemine tervisespordiga. Olen pärit Raplamaalt, lõpetasin Eduard Vilde nimelise Juuru Gümnaasiumi hõbemedaliga.

Oma tõuke andis eriala valikul kindlasti ka see, et olen alates 2000. aastast tegelenud Jaapani ravimeetodiga nimega Reiki. Kõige lihtsamalt öeldes on see eneseabi meetod kätega või energiaga ravimine. See pole aga „posimine,, vaid selle meetodi efektiivsust ja toimimist on lääne riikides sadade teadusuuringutega ka kinnitatud.

Missugune peaks olema arsti ja füsioterapeudi koostöö ?

„Idealis teevad arst ja füsioterapeut väga tihedat koostööd: arst annab füsioterapeudile infot patsiendi tervislikust seisundist ja füsioterapeut valib vastavalt ravimeetodid. Kui ravis tekib tagasilööke, siis füsioterapeut konsulteerib arstiga, andes omapoolse füsioterapeutilise hinnangu patsiendi funktsionaalsele seisundile. Kõrgharidusega füsioterapeudid oskavad ka ise põhilisi neuroloogilisi ja ortopeedilisi teste läbi viia.

Kuidas ennast vormis hoiate ?

„Et nii füüsiliselt kui ka vaimselt vormis olla, teen võimlemisharjutusi, käin jooksmas, tegelen Reikiga, vahel lasen ka massaaži teha.

Millisel määral olete valmis oma teadmisi ja kogemusi flexion-distraktioni alal kolleegidega jagama, jääb ka midagi saladuseks?

„Hea meelega jagan teadmisi oma kolleegidega. Kuna inimkeha on keeruline, siis on vaja enne läbida palju täiendkoolitusi. Eriti vajalikud on ortopeedilise osteopaatia alased koolitused. Teen tasapisi juba ka ise täiendkoolitusi. Kõiki ravinippe ei saagi alati edasi anda, kuna lisaks teadmistele on vaja kogemusi, südamega kuulamist ja tundlikke käsi. Mind kutsuti juba ka Eesti Füsioteraapia Seltsi aastakonverentsile sellest uuest teraapiast rääkima“.

Miks just erapraks?

Erapraksises saab osutada teenuseid ja teraapiaid, mida hetkel Haigekassa veel ei tunnista ega rahasta. Lähemalt uutest teraapiatest saab lugeda kodulehelt www.taastusravi.com.

Jõgevat on juba kutsutud Eestimaa külmapooluseks, Jõuluvana ja küüslaugupealinnaks. Ehk on paigal perspektiivi hoopiski Eesti füsioteraapiapealinnana?

„Kui valdkonda arendada ja uusi ravimeetodeid juurde tuua, võib Jõgevast saada tõesti Eesti üks silmapaistvamatest linnadest taastusravi alal. Kui leiaks investoreid, siis hea meelega rajaksin Vooremaale kaasaegse taastusravikeskuse. Hetkel kesk-Eestis selline keskus puudub, nõudlus taastusravi järele on aga väga suur ja miks mitte selline asutus siis Jõgevale rajada“.

Jaan Lukas

Artikkel ilmus 2012. aasta maikuu üle-Eestilises ajalehes „Terviseleht“